

LINEE GUIDA PER IL RECUPERO FUNZIONALE DOPO RICOSTRUZIONE DEL LCA IN ARTROSCOPIA

Dal 1° al 30° giorno dall'intervento (1° mese).

- a) Deambulazione con due bastoni fino a 20 gg dall'intervento;
- b) mobilizzazione attiva, passiva, assistita, fino a raggiungere:
 - estensione completa
 - flessione a 90°, nei primi 15 giorni, 120° nei successivi;
- c) co-contrazioni statiche dei muscoli flessori ed estensori;
- d) ginnastica in acqua assistita

Dal 30° al 90° giorno (2° - 3° mese).

- a) mobilizzazione attiva, passiva e assistita mirata a
 - mantenere la mobilità in estensione
 - raggiungere la massima flessione;
- b) ginnastica propriocettiva;
- c) co-contrazioni statiche ed isometriche e progressivamente in carico fino ad eseguire semipiegamenti;
- d) elettrostimolazioni (in catena chiusa) a frequenze basse o medio basse;
- e) ginnastica in acqua.

Dal 90° al 150° giorno (4° - 5° mese).

- a) Ginnastica propriocettiva avanzata (con particolare riferimento agli esercizi sul piano sagittale ed in forma sempre più dinamica);
- b) trofismo isotonic in catena cinetica chiusa (leg press) e progressivo trofismo dei flessori in catena aperta;
- c) elettrostimolazioni (in catena chiusa) a frequenze medie;
- d) ginnastica in acqua, esecuzione delle nuotate tradizionali esclusa la rana:

Dal 150° al 180° giorno (6° mese).

- a) Ginnastica propriocettiva sempre più dinamica (saltelli, skip, andature di vario tipo, tappeto elastico);
- b) trofismo muscolare in catena cinetica chiusa (leg press, piegamenti) e in catena cinetica aperta (leg curl) iniziando progressivamente il movimento di estensione contro-resistenza (leg extention);
- c) elettrostimolazioni a frequenze medie e medio alte;
- d) andature che portino progressivamente alla corsa.

Dal 180° giorno (7° mese).

- a) trofismo isocinetico, isotonic completo e con elettrostimolazioni a frequenze medio alte ed alte;
- b) corsa;
- c) progressivo ritorno alla pratica sportiva.